

La Rari Nantes Florentia è una tra le più antiche e celebri Società sportive fiorentine. Sulle rive dell'Arno hanno imparato a nuotare, negli oltre cento anni della sua gloriosa storia, molte generazioni di persone.

I corsi di nuoto della Rari Nantes Florentia, scuola riconosciuta dalla Federazione Italiana Nuoto, sono finalizzati all'insegnamento divertente e rigoroso delle corrette tecniche natatorie, per il godimento dell'ambiente acquatico e per lo sviluppo di consolidate abilità fisiche per tutta la vita.

Il percorso didattico, suddiviso in cinque livelli, si basa su un protocollo tecnico contenente una serie di esercizi mirati allo sviluppo delle diverse parti della tecnica dei quattro stili. Il processo di apprendimento di ciascun allievo viene seguito e curato con continuità e competenza dallo staff tecnico.

Le tecniche proposte costituiscono la base, sempre aggiornata in base a una continua ricerca di qualità, dello stile che contraddistingue tradizionalmente i nuotatori della Rari, i quali hanno portato la società a stabilire stabilmente, sin dalla sua fondazione, ai vertici del movimento agonistico natatorio nazionale.

La Rari: dal 1904 - e sempre più - il nuoto in Toscana.

Orario Segreteria:

Dal Lunedì al Venerdì

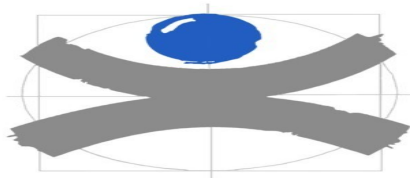
9.00-12.30

15.30-19.30

PISCINA COMUNALE DI PONTASSIEVE
VIA DI ROSANO 50065 - PONTASSIEVE
055-8314595

pontassieve@rarinantesflorentia.it

WWW.rarinantesflorentia.it



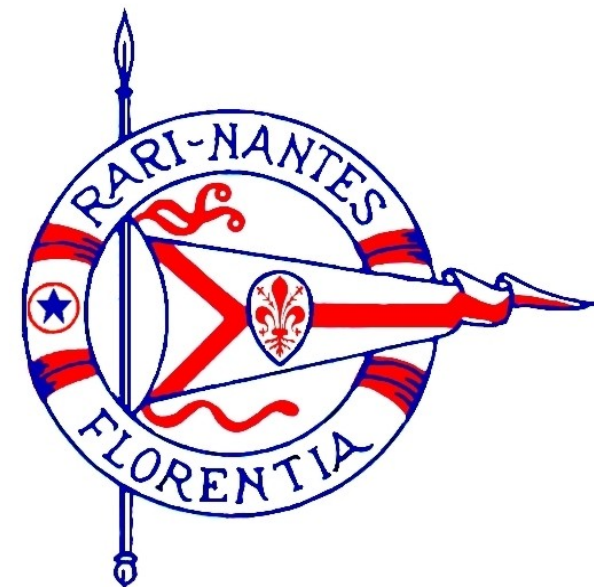
Publiacqua



Persone oltre le cose

Si ricorda a tutti gli utenti che per iscriversi alle attività dell'impianto e' necessario essere in possesso del certificato medico per attività sportive non agonistiche, rilasciato da medici pediatri e di famiglia e specialisti in medicina dello sport.

ACQUAFITNESS



Rari Nantes Florentia

Pontassieve

INFORMAZIONI,
PREZZI E ORARI DEI CORSI 2019/20

CORSI ACQUAFITNESS

VALIDO DAL 16/09/2019 AL 31/12/2019

Lunedì		13.10 Acquagym	18.50 Acquagym
Martedì		13.10 Acquagym	19:00 AcquaDren
Mercoledì		13.50 Acquagym	
Giovedì		13.10 AcquaDren	18.50 AcquaFun
Venerdì		13.10 Acquagym	19.00 AcquaFree
Sabato	9.10 Acqua Surprise		

Corso di AcquaDren (evidenziato con colore azzurro): Per partecipare a questa attività è necessario indossare dei pantaloni larghi e portare una bottiglia di acqua da 1 lt.

PER TUTTE LE ATTIVITA' E' OBBLIGATORIO L'USO DELLA CUFFIA

Si ricorda agli utenti :

- Di prendere visione del regolamento affisso all'interno dell'impianto
- Che per accedere all'impianto è obbligatorio presentarsi con la tessera, che avrà un canone annuale di 10.00€ con validità dal 01 gennaio al 31 dicembre
- Che è obbligatorio rispettare gli orari del corso a cui si è iscritti
- Nessun rimborso sarà dovuto per motivi indipendenti dalla volontà della società
- Le date ed i prezzi dei corsi sono suscettibili di variazioni in base alle chiusure non programmate dell'impianto
- Di lasciare un proprio recapito email per permettere una tempestiva comunicazione in caso di variazioni

CORSI HYDROBIKE

VALIDO DAL 16/09/2019 AL 31/12/2019

Lunedì	Dalle 13.50 alle 14.30			Dalle 19.30 alle 20.10
Martedì	Dalle 13.10 alle 13.50	Dalle 15.15 alle 15.55 Acquabike intensive	Dalle 19.50 alle 20.30	Dalle 20.30 alle 21.10
Mercoledì	Dalle 13.10 alle 13.50			
Giovedì	Dalle 13.10 alle 13.50			Dalle 19.30 alle 20.10 AcquaBike Intensive
Venerdì	Dalle 13.50 alle 14.30	Dalle 15.15 alle 15.55		
Sabato	Dalle 08.30 alle 09.10			

AcquaFitness

Tessera acqua libera : 10 ingressi € 70.00
valida 60 gg. (da utilizzare in tutti gli orari acquafitness)
Tessera tuttofittness: 10 ingressi € 80.00
valida 60 gg. (utilizzabile per tutti i turni di acquafitness e
hydrobike)

Ingresso singolo: € 8,50

Hydrobike

Tessera hydrobike : 10 ingressi € 75,00
valida 60 gg. (utilizzabile per tutti i turni hydrobike)

Si ricorda alla gentile clientela che le lezioni di hydrobike vanno prenotate. In caso di disdetta si ricorda di avvertire almeno 24 ore prima del corso, diversamente vi verranno addebitate € 5,00.

Nuoto Libero

VALIDO DAL 03/09/2019 AL 31/12/2019

Lunedì	07:20 08:30	12:20 14:30	21.00 22.00
Martedì		11:20 15.00	21.00 22.00
Mercoledì	07:20 09:00	12.20 15.00	20.20 21.30
Giovedì		11.20 14.30	21.00 22.00
Venerdì	07:20 08:30	12.20 15.00	21.00 22.00
Sabato		12:20 14:30	
Domenica	09:00 13:00		

In tutti gli orari sono garantite almeno 4 corsie

Tariffa Ingresso singolo:

Intero 6.00 € , Ridotto 5.00 €

Abbonamento 10 ingressi:

Intero 55.00 € , Ridotto 45.00 €

Validità 3 mesi

Ingresso gratuito bambini sotto i sei anni

GIORNI IN CUI LA PISCINA RESTERA' CHIUSA

29 settembre 2019, 1 novembre 2019, 8 dicembre 2019
Festività Natalizie: giorni di chiusura per il nuoto libero
25-26 dicembre 2019